

## Karta ćwiczeń

Wprawdzie nie wiem, na jakim etapie pracy nad głosem aktualnie się znajdujesz jak wygląda plan twoich ćwiczeń, jak często i w jakich godzinach, ile razy dziennie ćwiczysz swój głos, ale kartę przygotowałam tak, byś mógł z niej korzystać zgodnie z własnymi potrzebami. Możesz ją również zmodyfikować tak, by służyła ci jak najlepiej.

Korzystając z takiej formy kontroli jaką proponuję, jesteś w stanie w krótkim czasie zyskać bardzo wiele.

Nie obawiaj się, że wypełnianie karty pochłonie zbyt dużą ilość twojego cennego czasu.

Czas, który poświęcisz na zastanowienie, przeanalizowanie przebiegu ćwiczeń i wypełnienie karty zaowocuje między innymi :

- większą samoświadomością
- umiejętnością słuchania swojego ciała
- podążaniem za potrzebami twojego głosu
- wprowadzaniem zmianami i udoskonalaniem twoich ćwiczeń głosowych

# Instrukcja

Karta jest podzielona na kilka działów, w ramach których mieszczą się albo konkretne ćwiczenia lub grupy ćwiczeń (przykłady podaję poniżej):

## **ROZGRZEWKA I PRZYGOTOWANIE**

- rozluźnienie ciała (relaksacja, masaż, stretching itp.)
- ćwiczenia psychostymulacyjne
- rozgrzewka narządu głosowego (ćwiczenia krtani, podniebienia, języka, warg, policzków, żuchwy)
- rozgrzewka głosu (ćwiczenia przygotowujące głos do mowy, ćwiczenia rozśpiewujące)

## **ĆWICZENIA ODDECHOWE**

- ćwiczenia prawidłowego wdechu
- ćwiczenia długiej fazy wydechowej
- ćwiczenia podparcia oddechowego

## **ĆWICZENIA FONACYJNE**

- ćwiczenia średnicy głosu
- ćwiczenia miękkiego ataku głosowego
- ćwiczenia właściwej pozycji dźwięku
- ćwiczenia modulowania wysokości, siły głosu
- ćwiczenia legato- staccato

## **ĆWICZENIA REZONANSU**

- ćwiczenia rezonatorów dolnych
- ćwiczenia rezonatorów górnych (nasady)
- ćwiczenia rejestrów
- ćwiczenia osadzania głosu na „masce”

## **ĆWICZENIA DYKCYJNE**

- ćwiczenia samogłosek, spółgłosek, sylab, trudnych połączeń sylabowych i wyrazowych
- ćwiczenia z użyciem „łamańców językowych”

## **ĆWICZENIA WOKALNE**

- wszelkie ćwiczenia z użyciem głosu śpiewanego

W każdym dziale wpisujesz:

- ćwiczenie, które wykonujesz
- przebieg- wynik
- uwagi, obserwacje

przykładowo:

### ĆWICZENIA ODDECHOWE:

ĆWICZENIE	PRZEBIEG- WYNIK	UWAGI , OBSERWACJE
Ćwiczenie wydłużające fazę wydechową: liczenie wron	1 próba= 13 2= 12 3= 12 4=12	żadnych trudności w wykonywaniu ćwiczenia albo trudności z utrzymaniem rozszerzenia żeber, zbyt duża ilość wypuszczanego powietrza, itd.

Poza tymi działami znajduje się miejsce na chwilę refleksji przed rozpoczęciem i po zakończeniu ćwiczeń:

- **SAMOPOCZUCIE FIZYCZNE**

- **SAMOPOCZUCIE PSYCHICZNE**

- w tej części karty ważne jest aby określić jak się czujemy przed przystąpieniem do ćwiczeń, jakie mamy nastawienie, chęci, motywację, czy występują jakieś niekorzystne czynniki (ból, pogoda, problemy rodzinne, problemy zawodowe itp. )

Warto też w wyznaczonym miejscu zapisać datę ćwiczeń, określić dzień tygodnia i godzinę- po jakimś czasie możesz na podstawie analizy zapisów dojść do wniosku, że są pewne dni, godziny najbardziej korzystne do ćwiczeń i w związku z tym możesz wprowadzić odpowiednie zmiany.

Prowadź obserwacje w miarę systematycznie, bo zmieniamy się wraz z

upływem czasu i dzięki temu, czego doświadczamy każdego dnia. Co jakiś czas może się zatem pojawić konieczność wprowadzenia kolejnej zmiany, więc bądź na nią otwarty.

## **PODSUMOWANIE, OBSERWACJE, UWAGI, ZALECENIA**

Obserwacje i uwagi zapisujesz przy każdym wykonywanym ćwiczeniu, dzięki czemu wiesz, nad czym musisz popracować, co robisz w czasie wykonywania ćwiczenia źle i co trzeba poprawić. Możesz też napisać, że ćwiczenie wykonujesz już prawidłowo, bez żadnych trudności, osiągasz wymagane wyniki w związku z tym wiesz, że możesz przejść do ćwiczeń trudniejszych, bardziej wymagających.

W tej części zaś możesz podsumować cały czas poświęcony na ćwiczenia w kontekście tego, co pisałeś na początku- a więc czy twoje samopoczucie się poprawiło, pogorszyło, czy w związku z tym jak się czułeś pojawiły się trudności w trakcie ćwiczeń itp. Możesz napisać o tym, co osiągnąłeś dziś dzięki ćwiczeniom i przyjąć tu postawę nauczyciela, który wyznacza dalsze cele.

Konieczne napisz do siebie kilka miłych słów- pochwal się, a gdy coś nie było po twojej myśli napisz do siebie coś co chciałbyś powiedzieć sobie (ciepło tłumacząc)- zniecierpliwionemu dziecku- ale już z pozycji dojrzałego, doświadczonego człowieka.



## ROZGRZEWKI I PRZYGOTOWANIE:

ĆWICZENIE	PRZEBIEG- WYNIK	UWAGI , OBSERWACJE

## ĆWICZENIA ODDECHOWE:

ĆWICZENIE	PRZEBIEG- WYNIK	UWAGI , OBSERWACJE

## ĆWICZENIA FONACYJNE:

ĆWICZENIE	PRZEBIEG- WYNIK	UWAGI , OBSERWACJE

## ĆWICZENIA REZONANSU:

ĆWICZENIE	PRZEBIEG- WYNIK	UWAGI , OBSERWACJE

## ĆWICZENIA DYKCYJNE:

ĆWICZENIE	PRZEBIEG- WYNIK	UWAGI , OBSERWACJE

## ĆWICZENIA WOKALNE:

ĆWICZENIE	PRZEBIEG- WYNIK	UWAGI , OBSERWACJE

ĆWICZENIE	PRZEBIEG- WYNIK	UWAGI , OBSERWACJE

**! NIE ZAPOMNIJ O KILKU ĆWICZENIACH USPOKAJAJĄCYCH, ROZLUŻNIAJĄCYCH, WYCISZAJĄCYCH GŁOS PO ZAKOŃCZENIU ĆWICZEŃ- WYKONAJ KILKA Z TYCH, KTÓRE WYKONUJESZ W CZASIE ROZGRZEWKI !!!**

